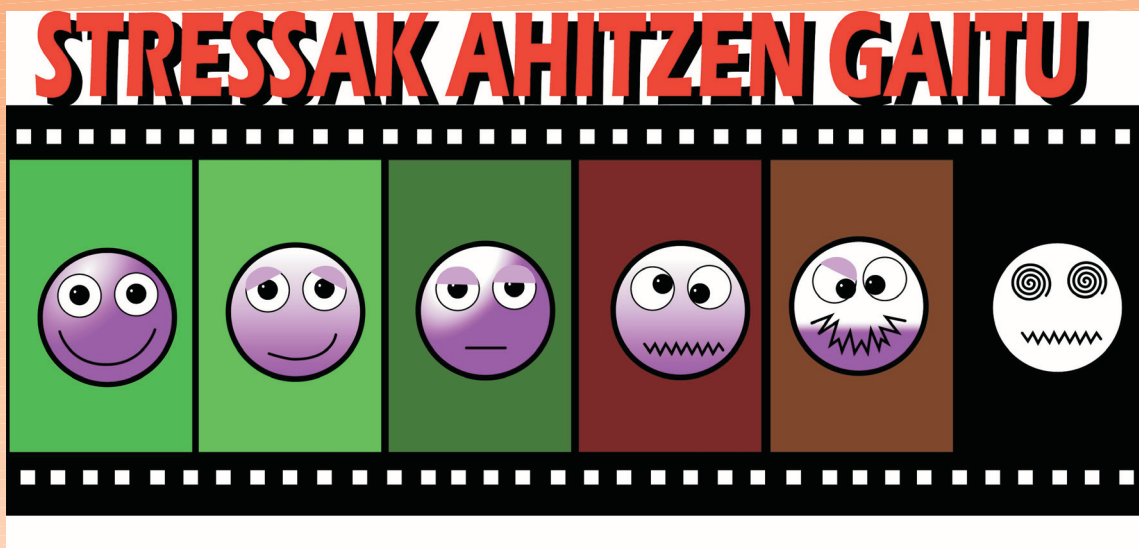


# APIRILAK 28

LAN OSASUNAREN  
NAZIOARTEKO EGUNA



**UNITATE  
DIDAKTIKOA**





## SARRERA

**ESTRESA** (ingelesez *stress*, tentsioa) gure gorputzak egiten duen erreakzioa da eta erasotzat hartzen den egoeraren aurrean ematen duen erantzunean hainbat mekanismok hartzen du parte.

Estresa erantzun naturala da eta bizi iraupenerako beharrezkoa, gaur egun patologia batekin nahasten bada ere. Gaizki ulertze hau egiten da sortzen den defentsa-mekanismoak ondorio zuzena duelako zenbait bizimodutan, gure osasunean kalte larriak eraginez.

Erantzun natural hau maila handian ematen denean gehiegizko tentsio karga ematen da, eta honek eragin zuzena du giza gorputzean, eta gaixotasunak ez ezik irregulartasun patologikoak ere sorrarazten ditu, giza gorputzaren ohiko bilakaera eta funtzionamendua eragotziz.

Langileon esparruan gorantz doan patologia da hau, eta eragina du bereziki zerbitzuen sektorean eta inplikazio emozionala duten lanbideetan; arrisku maila handiagoa du postu hierarkikoetako zereginetan, ardura eta exigentzia maila handiagoak baitira.

Hainbat ikerketak dio estresak berdin eragiten diela pertsona guztiei, adina edozein delarik ere, eta iturria bera dela.

Estresa sortzen duten faktore nagusiak honela sailkatu ahal dira: informazioa modu azkarrean prozesatzera daramaten egoerak, estimulu natural kaltegarriak, mehatxu sentazioa, funtzio fisiologikoen aldaketa (gaixotasunak, menpekotasunak...) isolamendua eta konfinamendua, interesen blokeoa, taldearen presioa, frustrazioa, aurreikusitako helburuak ezin lortzea eta harreman zailak edo arrakastarik gabekoak.

Hala ere, faktore horien kontzientzia hartzea garrantzi handikoa da, eta gure egunero jardueretan duten eragina uler dezagun, nahiz lan esparruan, nahiz giza harremanetan.

Jarraian agertzen diren jarduerak estresa ikasgelan lantzeko ideiak dira. Lehen esan bezala, ikasleekin bizimodu osasungarria lantzen dugun bezalaxe, arrisku psikosozialen ezaguera ere bultzatu behar dugu, hots, talde bezala antolatzeko moduan nahiz besteekiko harremanetan eragina dutenak.



## **ABIAPUNTUA**

Unitate hau apirilaren 28an, Segurtasun eta Lan Osasunaren Nazioarteko Eguna dela aprobetxatuz egin dezakegu, horretarako STEE-EILASen "ESTRESAK AHITZEN GAITU" kartela erabil daiteke.

## **HELBURU OROKORRA**

- Estresari buruz kontzientzia hartu eta hausnartzea, egoerak aztertuz, aurreiritziak eta ohitura edota jokaera desegokiak aldatzeko eta prebentzio kultura sortzeko.

## **HELBURU DIDAKTIKOAK**

- Estresari buruz hausnartzea, arrisku egoerak identifikatuz, kontzientzia hartzeko.
- Etxean, gelan zein aisialdian suertatu daitezkeen estresa sortzen duten egoerak identifikatzea, hauek ezagutuz, ikasleei horrelakorik gerta ez dakien.
- Eguneroko egoerek duten garrantziaz ohartzea, estres iturriak errekonozituz modu egokian erantzuteko.
- Legeak langileak babestu egiten dituela eta enpresak behartu egiten dituela jakitea lan munduan arduratsuki integratu ahal izateko.
- Psikosozialak izendutako arriskuak ezagutzea errekonozitzeko eta modu egokian aurre egiteko.
- Estresa edo itolarri kasuetan arnasketaren garrantziaz ohartzea eta arnasketa ariketak lagungarri izan daitekeela kontzientzia hartzea modu egokian aurre egin ahal izateko.

## **OINARRIZKO GAITASUNAK**

- Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna
- Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna
- Hizkuntza komunikaziorako gaitasuna.
- Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna.

## **EDUKIAK**

- Estresa
- Arrisku psikosozialak
- Prebentzioa
- Estresa sortzen duten egoerak: etxean, eskolan, kalean, lanean...
- Lan arriskuen legea
- Burnout sindromea



## JARDUERAK

### HH-LH eta BH

*Material hau ideia batzuk emateko asmoarekin egina dago. Hemen aholkatzen den metodologia gaia lantzeko abiapuntu bezala har daiteke. Irakasleak egokitu beharko du bai materiala bai metodologia taldeari eta adinari.*

### ESTRESA

**Materiala:** STEE-EILASeko kartela, ERANSKIN I

**Denbora:** Lau, bost saio.

**Taldekatzea:** Talde handia, talde txikia, banaka

### Garapena:

#### 1. SAIOA: Stresa

1. Irakasleak toki ikusgai baten jarriko du STEE-EILASeko kartela eta bertan agertzen den segida zer esan nahi duen galdetuko du.
2. Ideiak jasoko dira eta arbelean apuntatuko dira.
3. Ondoren, irudi bakoitzeko azalpen bat emateko eskatuko du.
4. Bukatzeko estresa zer den galdetuko du.
5. Definizioak apuntatuko dira eta hiztegian bilatuko da bertan agertzen den definizioa.
6. Ondorioak aterako dira:
  1. Zergatik islatzen da estresa irudi horiekin?
  2. Zer irudi da hobekien adierazten duena pertsona estresatu bat
  3. Ezagutzen al dugu pertsona estresaturik?
  4. Estresa sentitu al dugu noizbait?

#### 2. SAIOA: Nor estresatzen den, eta noiz...

1. Irakasleak arbelean ondoko koadroa idatziko du.

Nor	noiz
Gu	
Aita	
Ama	
Irakaslea	
Lagunak	
Senideak	
2. Ikasleei betetzeko eskatuko die. (*Ariketa ahoz edo idatziz egin daiteke*)
3. Koadroa bete eta gero egoerak sailkatuko dira sortzen duten estresaren arabera.
4. Ondorioak aterako dira
  1. Zeintzu diren estresa sortzen duten eta gehien errepikatu diren egoerak
  2. Egoera horiek nori sortzen dioten estresa.
  3. Zergatik
  4. Zerk baldintzatzen duen estresa sentitzea edo ez
5. Bukatzeko egun normal batean zer egiten duten kontatzeko eskatuko zaie ikasleei: jaiki, gosaldu, eskolara oinez edo kotxez joan, eskolan egiten dena, parkera...
6. Jarduera horiek guztiek estresa sortzen al dute? Edo estresa sor dezakete? Noiz eta nola?





### 3. SAIOA: Zerk sortzen duen estresa

1. Irakasleak arbelean idatziko ditu edo ahoz irakurriko ditu estresagarriak izan daitezkeen egoerak:

Azterketen bezpera iristea • urtebetetzea antolatzea • musika entzutea • oporretan etxean egotea • Notak jasotzea • mendira joatea • oporrak prestatzea • Egunero extraeskolarrak izatea • animaliak ukitzea • ikastetxean sartzea • ...

2. Arbela hiru zutabetan banatuko da eta ikasleei egoerak kokatzeko eskatuko zaie.

#### Lasaigarriak Ez bata, ez bestea Estresagarriak

3. Ondorioak aterako dira

1. Egoera batzuek zergatik sortzen dute estresa eta beste batzuek ez?

4. Bukatzeko irakasleak gogoratuko ditu estresari buruz emandako definizioak eta ondokoa irakurriko du:

**Bazenekien?** Estres maila handia denean, honakoak ager daitezke: buruko minak, ile galtzea, tripako mina, izerdia, bularrean presio sentrazioa, lo egiteko arazoak, bihotza azkarrago joatea...

### 4. SAIOA: Prebentzio Neurriak

1. Irakasleak estresa prebenitzeko neurriak har daitezkeela azalduko du

2. Zeintzuk izan daitezkeen neurri horiek galdetuko du eta bukatzeko ERANSKIN I banatuko du (*Hasierako zikloetako oso zaila edo aspergarria bada ahoz egin daiteke edo egokituta, helburua ikasleek osasuna zain dezaten konturatzea da*)

3. Ondorioak aterako dira

1. Aholkuak baliagarriak al dira?

2. Bestelako aholkurik bururatzen al zaizu?

3. Nori emango al zenizkioke aholku hauek?

### BIGARREN HEZKUNTZA

5. SAIOA: Estresa datuetan

1. Irakasleak II ERANSKINA banatuko du, enuntziatua irakurriko du eta beren egoera edo egoera familiarra kontuan hartuta betetzeko eskatuko die ikasleei (*beti egoera bereziek sor dezaketen egoerak kontuan hartuta, inor mindu gabe*)

2. Emaitzak ikusita ondorioak aterako dira

1. Bat al zatoz taula honetan agertzen diren datuekin?

2. Aurreko egoera estresagarriak ikusi ondoren, zure ustez zein dira hiru egoerarik estresagarrienak? Zergatik?

3. Ezagutzen al duzu egoera horietatik pasa den norbait eta zer ondorio izan dituen?

*Bigarren Hezkuntzan eta Lanbide Heziketan arrisku psikosozialei buruz hitz egin daiteke, zer diren, inportanteak diren, legeak zer dioen eta zer egin daitezkeen prebenitzeko.*



## **ERANSKIN I**

### **Estresaren prebentziorako aholkuak**

Behean estresaren prebentziorako aholku batzuk aurkituko dituzu. Elkartu aholkuak euren definizioarekin:

Elikadura zaindu.

Bereiztu lana eta bizitza pertsonala.

Lasaitzeko teknikak.

Ariketa fisikoa egin.

Behar adina lo egin.

Hautsi monotonia.

Norbere gauzak komunikatzen ikasi.

Denbora ongi antolatu.

- Normalena zortzi ordu izaten da, baina pertsona bakoitzaren arabera aldatzen da. Loak berritzailea izan behar du eta ohetik jaikitzean deskantsaturik sentitu behar dugu.
- Pertsona bakoitzaren adinera eta egoerara egokitua baldin bada, lagungarri izaten da tentsioak askatzeko eta endorfinak gehitzen laguntzen du; substantzia horrek plazerezko sentazioak sortzen ditu.
- Ez bakarrik dieta orekatua izatea, baita jateko behar adina denbora hartzea ere.
- Egunean hamabost-hogei minutu hartzea komeni da teknika horiek praktikatzeko. Teknikak ezagutzen ez badituzu, eskatu informazioa. Egunero siesta labur bat egitea da beste aukera bat.
- Arineketan ibiltzeak, presak eta lanak antolaketa gabe pilatzeak estresa eragiten dute. Gauza bakoitzari bere denbora eskaini behar zaio, geure buruarentzat ere denbora hartzea ahaztu gabe.
- Ez eraman lanik etxera eta ikasi lanean ez zaudenean lanaz ahazten. Aukera bat: egun bakoitzerako beste "betebehar" batzuk aurkitzea.
- Konfiantzazko pertsonekin gure arazoez hitz egiteak lasaitu egiten ditu barne-tentsioak.
- Tentsio emozionalarekin batera datorren faktorea izaten da errutina eta insatisfakzioa eta asperdura sortzen ditu. Bila ditzagun egunero egiteko gauza desberdinak.



## ERANSKIN II

### Estresa ere kontagarria da.

Holmes eta Rahe ikertzaileen arabera, aparteko gertaera bakoitzak estres maila jakin bat eragiten du. Koadro honetan agertzen diren zifren baturak urte batean 150 gainditzen badu, pertsonak %50eko aukera du estresa izateko. 300etik gorakoa bada, %90era iritsiko da.

<b>GERTAERA</b>	<b>Balioa</b>
- Ezkontidearen heriotza	100
- Dibortzioa	73
- Ezkontideagandik banantzea	65
- Kartzela	63
- Familiako hurbileko norbaiten heriotza	63
- Gaixotasun larria	53
- Ezkontza	50
- Lana galtzea	47
- Ezkontidearekin adiskidetzea	45
- Erretiroa	45
- Familiako norbaiten osasun aldaketak	44
- Haurdunaldia	40
- Zailtasun sexualak	39
- Familiar kide berri bat izatea	39
- Finantza egoeran aldaketak izatea	37
- Adiskide min baten heriotza	36
- Lan mota aldatzea	35
- Familiar liskarrak gehitzea	35
- Diru-galera garrantzitsua izatea	31
- Hipoteka edo mailegua epemugara iristea	30
- Legearekin arazoak izatea	29
- Aparteko arrakasta pertsonal bat izatea	28
- Ezkontideak lana utzi edo lanean hastea	26
- Ohitura pertsonalak aldatzea	24
- Nagusiekin arazoak izatea	23
- Lanean aldaketak izatea	20
- Lo egiteko ohiturak aldatzea	16
- Elikadura-ohiturak aldatzea	15
- Oporrak	13







## ANEXO II El estrés también se puede contar.

Según los investigadores Holmes y Rahe, cada uno de los sucesos aislados produce un nivel determinado de estrés. La suma de las cifras que aparecen en este cuadro si supera en un año la cifra de 150, quiere decir que la persona tiene un 50% de posibilidades de padecer estrés. Si la cifra es superior a 300 se llegaría a un 90%.

Valor	SUCESO
100	- Muerte de esposo o esposa
73	- Divorcio
65	- Separación
63	- Carcel
63	- Muerte de algún familiar próximo
53	- Enfermedad grave
50	- Boda
47	- Pérdida del trabajo
45	- Reconciliación matrimonial
45	- Jubilación
44	- Cambios en la salud de algún familiar
40	- Embarazo
39	- Dificultades sexuales
39	- Tener una persona nueva en la familia
37	- Cambios en la situación financiera
36	- Muerte de un amigo o amiga íntima
35	- Cambiar de tipo de trabajo
35	- Tener conflictos familiares
31	- Tener una pérdida importante de dinero
30	- Vencer el plazo de un préstamo o hipoteca
29	- Tener problemas con la ley
26	- Tener un éxito personal extraordinario
24	- Comenzar a trabajar el esposo o la esposa
23	- Cambiar los hábitos personales.
16	- Tener problemas con los superiores.
15	- Tener cambios en el trabajo
13	- Cambiar los hábitos de sueño
	- Cambiar los hábitos alimenticios
	- Las vacaciones



## ADJUNTO I Consejos para la prevención del estrés

A continuación te presentamos algunos consejos para la prevención del estrés. Intenta unir los consejos con sus respectivas definiciones:

- Cuidar la alimentación.
- Separar el trabajo y la vida personal.
- Técnicas de relajación.
- Hacer ejercicio físico.
- Dormir lo necesario.
- Romper la monotonía.
- Saber comunicar sus asuntos.

Organizar bien el tiempo.

- Lo normal son ocho horas, pero puede ser diferente en cada persona. El sueño tiene que ser reparador y al levantarnos de la cama debemos sentirnos descansados y descansadas.

- Si se adapta a la edad y situación de cada persona ayuda mucho para liberar tensiones y ayuda a aumentar el nivel de endorfinas; esta sustancia crea sensaciones de placer.

- No es solo una dieta equilibrada, también se debe tomar el tiempo necesario para ello.

- Es conveniente reservar unos 15- 20 minutos al día para practicar estas técnicas. Si no conoces estas técnicas, pide información. Todos los días hacer una pequeña siesta es otra opción.

- Andar contra reloj, las prisas y la falta de organización en el trabajo produce estrés. A cada asunto hay que adjudicarle el tiempo necesario, sin olvidarnos del tiempo para nosotros y nosotras mismas.

- No llevar trabajo a casa y aprender a no pensar en el trabajo cuando no estamos en el mismo: descubrir otras "obligaciones"

- El hablar con alguien en quien confiamos de nuestros problemas libera las tensiones internas.

- Junto con las tensiones emocionales el siguiente factor es la rutina que genera insatisfacción y aburrimiento. Debemos buscar el hacer todos los días cosas diferentes.



### 3. SESION: Qué produce estrés?

1. La tutora o tutor escribirá en la pizarra o leerá en voz alta los elementos estresantes que aparecen a continuación

Llegar a la víspera del examen • organizar el cumpleaños • oír música • estar en casa en vacaciones • recoger las notas • ir al monte • preparar las vacaciones • tener todos los días extraescolares • tener animales • entrar en la escuela • ...

2. Dividirá la pizarra en tres columnas pedirá al alumnado que las coloque.

### Relajantes Ni lo uno ni lo otro Estresantes

3. Se extraerán conclusiones

- Por qué algunas situaciones producen estrés y otras no?

4. Para finalizar el profesor o profesora recordará las definiciones sobre estrés y leerá lo siguiente:

**Sábías que** Cuando el nivel de estrés el elevado pueden aparecer: dolor de cabeza, pérdida de pelo, dolor de tripa, sudor, sensación de presión en el pecho, problemas para dormir, palpitaciones...

### 4. SESION: Medidas de prevención

1. La profesora o profesor explicará que se pueden tomar medidas para prevenir el estrés.

2. Preguntará cuales son esas medidas y para terminar repartirá el ANEXO I (Si para los ciclos iniciales es muy difícil o aburrido, se puede hacer la actividad oralmente o adaptada al grupo, el objetivo es que el alumnado se de cuenta de que tiene que cuidar la salud)

3. Se extraerán conclusiones:

- ¿Son útiles los consejos?

- ¿Se te ocurren otros consejos?

- ¿A quién le darías estos consejos?

### SECUNDARIA

### 5. SESION: El estrés en cifras

1. La tutora o tutor repartirá el ANEXO II, leerá el enunciado y pedirá al alumnado que lo rellene teniendo en cuenta su experiencia personal o familiar. (se tendrá en cuenta las situaciones especiales que pudieran estar sufriendo nuestro alumnado para no herirle)

2. Se analizarán los resultados y se extraerán conclusiones

- Estas de acuerdo con los datos que aparecen en las tablas?

- En tu opinión ¿cuales son las tres situaciones más estresantes?

- ¿Por qué?

- Conoces a alguien que haya pasado por una situación parecida y que consecuencias ha tenido?

En Secundaria y en FP se puede hablar también de los riesgos psicosociales, que son, son importantes, que dice la ley, que se puede hacer para prevenirlos....

## ACTIVIDADES EI-EP Y ES

*Este material esta realizado con la intención de aportar ideas, la metodología que se aconseja se puede utilizar como punto de partida para trabajar el tema. El profesorado deberá adaptar las actividades a las características del grupo y a la edad.*

### EL ESTRÉS

**Material:** Cartel de STEE-EILAS, ANEXO I

**Tiempo:** Cuatro o cinco sesiones.

**Agrupamientos:** Gran grupo, pequeño grupo, individual

### Desarrollo:

#### 1. SESION: El estrés

1. El tutor o la tutora pondrá en cartel de STEE-EILAS en un sitio visible y preguntará que quiere decir la serie que en el aparece.
2. Se anotarán las ideas principales en la pizarra
3. A continuación pedirá al alumnado que explique el significado de cada imagen
4. Para finalizar preguntará por el significado de la palabra estrés
5. Se apuntará en la pizarra las definiciones y se buscará el significado en el diccionario.
6. Se extraerán conclusiones:
  - ¿Cómo expresan las diferentes imágenes el estrés?
  - ¿Qué imagen es la que mejor representa una persona estresada?
  - ¿Conoces alguna persona estresada?
  - ¿Has sentido alguna vez estrés?

#### 2. SESION: Quién se estresa y cuando?

1. La tutora o tutor copiará el siguiente cuadro en la pizarra:  
Quién  
Nosotros-as  
Aita  
Ama  
El o la profe  
Los amigos o amigas  
Familiares

2. Pedirá al alumnado que lo rellene. (el ejercicio se podría hacer oral)
3. A continuación se clasificarán las diferentes situaciones en función del estrés que producen.
4. Se extraerán conclusiones:
  1. ¿Qué situaciones estresantes son las que más se repiten?
  2. ¿Las mismas situaciones nos producen estrés a las diferentes personas?
  3. ¿Por qué?
  4. ¿Qué condicióna sufrir estrés o no?
5. Para terminar se pedirá al alumnado que cuente lo que hace un día normal: levantarse, desayunar, ir a la escuela, actividades que realiza en la escuela, ir al parque...
6. Todas estas actividades producen estrés? O podrían producirlo? Cuando y cómo?



**PUNTO DE PARTIDA**  
Esta Unidad Didáctica se puede trabajar alrededor del 28 de abril, día Internacional de la Salud Laboral, para ello se puede utilizar el cartel de STEE-EILAS, "ESTRESAK AHITZEN GAITU".

- **OBJETIVO GENERAL**  
Tomar conciencia y reflexionar sobre el estrés y su prevención analizando situaciones para cambiar ideas previas y conductas inadecuadas.

### **OBJETIVOS DIDACTICOS**

- Reflexionar sobre el estrés identificando situaciones de riesgo y tomando conciencia de ellas.
- Identificar posibles situaciones de estrés en casa, en el aula y en el tiempo de ocio para que a ellos y ellas no les ocurra.
- Conocer la importancia de las diferentes situaciones del día a día, reconociendo las fuentes de estrés para hacerles frente adecuadamente.
- Conocer que La Ley de Prevención de Riesgos Laborales es de obligado cumplimiento para las empresas y protege a trabajadores y trabajadoras y de esta manera poder integrarse de una manera responsable en el mundo laboral.
- Conocer la existencia de los denominados riesgos psicosociales para poder reconocerlos y hacerles frente adecuadamente.
- Conocer la importancia de la respiración y de determinados ejercicios con ella para hacer frente a situaciones de estrés.

### **COMPETENCIAS BASICAS**

- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.

### **CONTENIDOS**

- El estrés
- Riesgos psicosociales
- Prevención
- Tipos de situaciones estresantes: en casa, en la escuela, en la calle, en el trabajo...
- Ley de prevención de riesgos laborales.
- Síndrome de Burnout





## INTRODUCCION

**El estrés** (del inglés *stress*, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Es una patología emergente en el área laboral, que tiene una especial incidencia en el sector servicios y en profesiones que tienen un grado de implicación emocional, siendo el riesgo mayor en las tareas en puestos jerárquicos que requieren mayor exigencia y dedicación.

Diferentes estudios demuestran que el estrés no conoce edades ni clases sociales y que tiene una naturaleza común. Los principales factores que producen estrés se podrían clasificar en: situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente, estímulos ambientales dañinos, percepciones de amenaza, alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.), aislamiento y confinamiento, bloqueos en nuestros intereses, presión grupal, frustración, no conseguir objetivos planeados y relaciones sociales complicadas o fallidas.

Así pues, es importante que tomemos conciencia de dichos factores y entendamos la influencia que tienen en nuestro día a día y en nuestro rendimiento tanto laboral como social.

Las actividades que os presentamos a continuación son algunas ideas para trabajar el estrés en aula. Como ya hemos dicho anteriormente, lo mismo que intentamos transmitir a nuestro alumnado un modo de vida saludable y que intentamos introducir conceptos sobre prevención de riesgos laborales, es importante que introduzcamos el conocimiento de los llamados riesgos psicosociales, aquellos que influyen en nuestro modo de organizarnos y relacionarnos con los demás.

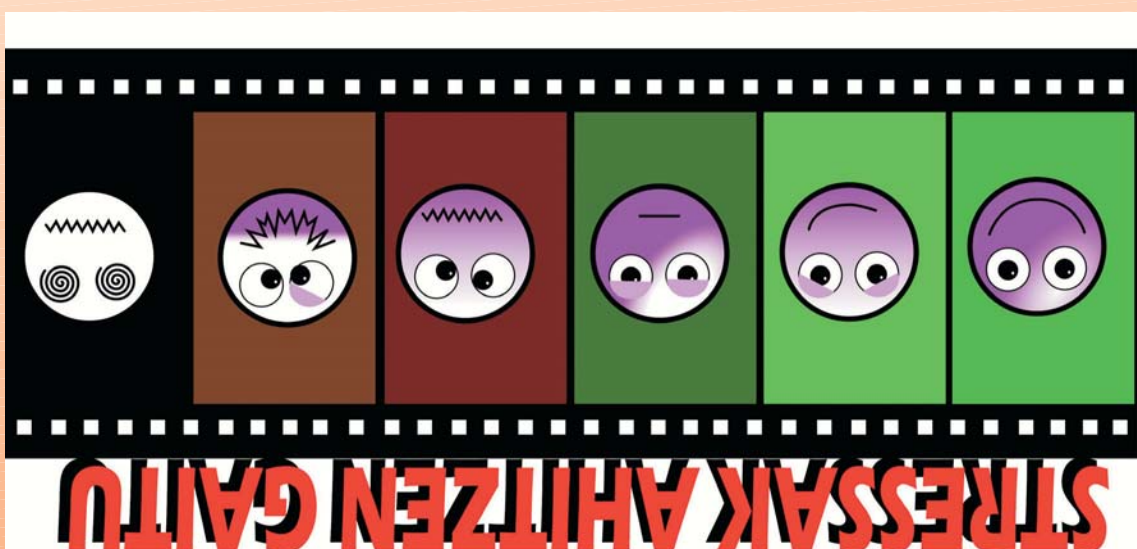




A large, empty rectangular area with a light orange background, bounded by a dashed orange line on the right and bottom sides, intended for writing or drawing.



# UNIDAD DIDACTICA



**28 de ABRIL**  
**DIA INTERNACIONAL**  
**DE LA SALUD LABORAL**